O papel do psicólogo na natação*

PAULO VETTINER DE CARVALHO**

1. Introdução; 2. A psicologia como parte de um treinamento; 3. Conclusão.

Analisa a presença do psicólogo no rendimento dos atletas. Faz uma análise dos fatores extratreinamento que podem influenciar no resultado dos atletas, tais como o relacionamento com os pais, como também com os treinadores. Fatores motivacionais externos, como o patrocínio que é dado aos atletas, são questionados. Um fator a ser pensado é a necessidade imediata de resultados que são exigidos por dirigentes e a pouca compreensão de que o psicólogo pode auxiliar aos treinadores, atletas e dirigentes.

1. Introdução

Após as Olimpíadas de Melbourne, em 1960, importantes treinadores de vários países começaram a perceber a importância da psicologia no auxílio do atleta, desde o início de sua formação atlética como também na preparação competitiva.

Com o advento da psicologia, houve considerável desenvolvimento do atleta superior, quebrando os limites da atividade atlética em termos de crescimento e alcance de seus recordes.

A cada olimpíada que passa, a saída de novos recordes está na dependência de fatores psicológicos, pois os grandes atletas já se aproximam praticamente dos seus limiares físicos, orgânicos e técnicos de desenvolvimento.

2. A psicologia como parte de um treinamento

Segundo Estélio Dantas, uma comissão técnica se constitui do seguinte modo: a preparação física, a preparação técnica, a preparação complementar — tendo

* Artigo apresentado à Redação em 10.1.86.

** Psicólogo. (Endereço do autor: Rua Desembargador Alfredo Russel, 174/103 — Leblon 22.431 — Rio de Janeiro, RJ.)

como responsável um supervisor —, a preparação médica e a preparação psicológica.

Após um certo conhecimento do atleta, é levantado um perfil psicológico do mesmo e um diagnóstico é realizado.

Com o perfil psicológico, a preparação se divide em quatro períodos:

a) período de início de tensão a longo termo;

b) período de início de tensão pré-competitiva;

c) período de início de tensão competitiva;

d) período de início de tensão pós-competitiva.

a) *Período de início de tensão a longo termo.* Tem início quando o atleta está começando a se preparar para competições de alto nível, o que leva anos de preparação.

Diversos fatores são considerados neste período:

a) o bem-estar físico do atleta, sendo avaliado por exames médicos;

b) os métodos de treinamento do atleta seriam medidos e modificados para se assegurar uma preparação física em condições superiores;

c) seriam utilizadas entrevistas psicológicas e para se levantar o perfil psicológico do atleta e sua preparação psicológica, visando, de um modo geral, determinar o grau de motivação do atleta.

Durante esse período, o psicólogo e o treinador seriam sensíveis e cuidadosos na maneira de conduzir a equipe numa dinâmica de grupo. O treinador tentaria uma *coesão* na nova estrutura social formada. Aparece com evidência um estado de *medo de perder,* porque o atleta ainda não passou pelo processo de adaptação aos *stresses* competitivos. Isto é normal e o treinador percebe que a superconfiança ainda não é prevalente entre os membros do grupo.

b) *Período de início de tensão pré-competitiva.* Este período ocorre entre um a dois dias antes da competição. Cuidados especiais devem ser tomados para que a *curva de tensão* do atleta não chegue ao pico máximo, ou que este seja ultrapassado.

Toda atenção deve estar voltada para acalmar o atleta, preenchendo seu tempo livre, para que ele não se preocupe com a competição iminente, sua dieta e seu sono. Níveis altos de ansiedade ou tensão podem ser controlados com relaxamento. O treinador pode fazer referências positivas aos esforços do atleta nas sessões de treinamento ou mesmo aos recentes sucessos competitivos.

c) *Período de início de tensão competitiva*: Inicia quando o atleta entra horas ou minutos antes no ginásio de competição. Nesse período o atleta deve começar a sua concentração, o treinamento de controle mental, que consiste em:

- dominar qualquer pensamento negativo, bloqueando com pensamentos positivos repetitivos;

• treinamento de relaxamento, aquecimento corporal, banhos quentes, frios, massagens, segundo as suas próprias necessidades psicossomáticas (agitação ou sonolência).

É desejável que durante o tempo imediatamente anterior à competição os atletas perdedores se mantenham longe dos atletas que estão para competir. Pesquisas mostram como o colega transfere para o outro seu estado emocional, tirando-lhe do nível ótimo de prontidão para a competição.

d) *Período de início de tensão pós-competitiva.* Vários tipos de manifestações emocionais ocorrem com os atletas após a competição.

Dentre elas podemos citar euforia, depressão, agressão. As duas últimas são necessariamente respostas de frustração pelo mau desempenho.

A agressão pode tomar duas formas: extrapunitiva ou intrapunitiva. A agressão extrapunitiva é deslocada para diversos alvos indiscriminadamente, como forma de alívio às frustrações. A agressão intrapunitiva toma uma forma de autonegação, processo de culpa, podendo gerar graves problemas para futuras competições.

A depressão pode também ser uma resposta intrapunitiva, mas normalmente é uma conseqüência natural do indivíduo e que é adaptativamente trabalhada pelos atletas superiores que procurarão colocá-la dentro de uma perspectiva realista e seguir árduos treinamentos.

Os atletas devem ser treinados no sentido de saber controlar suas emoções como um meio de fortalecer sua estrutura psicológica, que hoje é um dos fatores limitantes dos atletas olímpicos.

É importante que seja trabalhado o significado de vitória ou derrota com os atletas.

Todo o cuidado deve ser tomado na tentativa de entender os níveis individuais de frustração, depressão, euforia e agressão experimentados pelos atletas que perderam ou ganharam. Cada atleta interpretará seu papel e responsabilidade na vitória ou derrota de diferentes modos. É necessário que o treinador pense e aja corretamente sobre o fato. Assim, é importante que fale aos atletas individualmente, a fim de ajudá-los a interpretar adequadamente seus próprios esforços.

Geralmente o atleta mais experimentado vê na derrota uma experiência necessária para se obter vitórias no futuro.

De posse de alguns dados, o psicólogo da equipe passa a informar à comissão técnica sobre o perfil psicológico de cada atleta, orientando-a quanto aos seus interesses, atitudes, motivações, aspirações, sua maneira de reagir frente a situações sociais de treinamento e de competição, e de como podem atuar com elas sempre no sentido positivo e educativo.

Os problemas clínico-psicológicos do atleta não são informados à comissão técnica, pois esse material psicológico, o psicólogo irá trabalhar com o atleta no sentido de sua modificação e extinção experimental.

2.1 *Características psicológicas de um atleta de alto nível*

Cientificamente falando, os atletas de alto nível devem possuir características elevadas de ambição, organização, dominância, agressão, maturidade emocional e outras.

O *drive,* para Clark Hull, seria um fenômeno de privações do organismo — fome, sede, sexo etc. — que impulsionaria o organismo na busca da redução destas necessidades. O ser humano, além de suas necessidades biológicas, possui também estados de necessidades psicológicas e sociais. O atleta superior enfrenta e supera, com grande força de vontade, as grandes dificuldades de treinamento para a sua excelência. Estão dentro dele o que David McClelland chama de *necessidade de realização,* gerada pela própria necessidade de auto-realização ou determinada pelo aplauso social, este como um fator reforçador para o fortalecimento da luta pela auto-realização.

O hábito, como unidade do comportamento, é resultante do processo de aprendizagem que reúne o fator de repetição como base para modificação das respostas motoras incorretas, resultando na progressiva aquisição da habilidade e o seu domínio total.

Os conceitos ou constructos teóricos de Inibição Reativa (*drive* negativo) e Inibição Condicionada (hábito negativo) funcionam em sentido contrário ao da aprendizagem. Um atleta quando treina, reproduz os movimentos numa quantidade variável de vezes, sob a correção contínua do treinador. À proporção que repete os exercícios, teoricamente e com evidência empírica, vai se desenvolvendo no seu sistema nervoso central uma quantidade de fadiga nervosa que lhe irá baixando cada vez mais a força do seu rendimento, chegando a um ponto que não conseguirá mais desempenhar-se, levando a uma Inibição Condicionada, isto é: o atleta criará o hábito de não desempenhar-se corretamente, tendo como conseqüência o aparecimento de sintomas emocionais tais como irritação, agressão, crises de choro etc.

O repouso intercalado fará decrescer a fadiga nervosa, favorecendo o atleta nos treinamentos. É importante lembrar que com a introdução de atividades novas no treinamento, estas servirão também de repouso, enfraquecendo a saturação nervosa do atleta.

2.2 *Apoio por parte do ambiente social*

Há pelo menos duas escalas referentes às interações sociais nas quais as atuações atléticas podem ser projetadas. Uma delas baseia-se no grau de tensão causada pela torcida, e a segunda sobre a quantidade de apoio por parte do grupo que o atleta pode sentir em determinada situação.

2.3 *Tensão causada pela torcida*

Há várias facetas compreendidas pelo papel da torcida no desempenho atlético, e são diversos os graus nos quais o atleta e sua torcida sentem-se próximos psicologicamente. Entre elas podemos citar a torcida neutra, isto é, aquela que se mantém propositalmente neutra em relação ao desempenho do atleta. Pode ser dividida em duas categorias secundárias:

1. Torcida composta por indivíduos fisicamente presentes, que nem apóiam, nem hostilizam.

2. Torcida composta por indivíduos ausentes cujo conhecimento das atuações após os jogos influencia o atleta. Esta segunda subdivisão inclui a família,

outros atletas com os quais competirão depois e, se são de categoria mundial, todos os atletas, técnicos e fãs, em todo o mundo, que possam saber de sua atuação mais tarde através dos meios de comunicação. Não raro ocorre ainda uma mudança de sentimentos em relação ao jogador durante uma determinada competição. O grande apoio, aprovação ou hostilidade por parte do público tem enorme influência na qualidade do desempenho atlético.

2.4 *Observações de ordem prática*

Durante um período de 12 meses, algumas observações puderam ser feitas:

- A relação atleta-treinador não deve ser uma relação autoritária, dando alguns limites aos alunos, algumas orientações técnico-táticas.

- O psicólogo não deve se relacionar de uma forma policialesca perante o treinador e o atleta, mas dar ampla liberdade de ação para os mesmos.

- O atleta com menor disposição deve ter mais treinamento com o objetivo de uma maior ativação da memória, mesmo que em detrimento da qualidade do exercício, o qual será aprimorado mais tarde.

- Foi percebido um distanciamento afetivo muito grande dos pais, ou seja, a relação treinador-atleta sem um maior contato com os pais. Um dos papéis do psicólogo seria trabalhar um maior relacionamento afetivo entre pais, atletas e treinadores, com o objetivo de uma menor sobrecarga emocional para os treinadores.

- A relação treinador-atleta reflete a relação entre o atleta e seus pais, isto é, um atleta com um pai autoritário dificilmente vai aceitar um treinador autoritário, ou vice-versa.

- Caso o treinador se atrase para o treino, o fato deve ser justificado, pois pode haver uma diminuição no rendimento inconsciente da equipe. O professor não deve se atrasar em competições.

- À medida que o atleta vai amadurecendo, o professor deve ter um distanciamento emocional cada vez maior, com o objetivo de permitir maior crescimento emocional do atleta.

- A presença dos pais perto da piscina durante o treinamento influencia no rendimento dos atletas. A presença dos pais, familiares e amigos em competições é um fator emocional de grande importância. O placar e o horário das competições é um fator importante para a permanência dos pais em competições.

- A presença do treinador dentro d'água faz com que ele fique mais próximo emocionalmente dos atletas, porém, o nível de observação fica mais restrito.

- O tamanho das piscinas usadas pelo atleta iniciante e pelo atleta competitivo é um fator psicológico importante para a continuação do treinamento do mesmo.

- A colocação do treinador é um fator importante para o rendimento do atleta, isto é, o nível de observação é diferente dependendo de onde esteja

o treinador e também um fator motivacional importante para o atleta quando ele (atleta) vê o treinador.

3. Conclusão

Com base no que foi dito anteriormente, podemos fazer alguns questionamentos sobre o desempenho do nadador:

- Até que ponto o treinador tem que manter um distanciamento afetivo do atleta?
- Seria o relacionamento do professor o mesmo para todos os atletas?
- Até que ponto é bom não dizer a verdade para um atleta quanto a seu tempo, seus sentimentos? Exemplo: dizer para o atleta não chorar, ou então dizer que o tempo dele está fraco se o mesmo está bom.
- Tendo em vista que a pressão psicológica é maior quando o atleta tem patrocínio, até que ponto ele está preparado para esta pressão?

Abstract

Discusses the psychologist activity in relation to efficiency of the athletes. An analysis about off-training factors concerning the athlets is also approached, chiefly those linked with relationship with parents and coaches. Doubts are expressed about external motivational factors such as merchandizing. The author thinks necessary to give attention to director's demandings of good results in short period of time and their short-sighted understanding of the psychologist role in helping coaches, athlets and directors.

Referências bibliográficas

Barreto, João Alberto. Psicologia aplicada à ginástica olímpica (não-publicado).

———. A psicologia do esporte (não-publicado).

Cratty, Bryant J. *Psicologia no esporte*. 2. ed. Rio de Janeiro, Prentice Hall do Brasil, 1984.

Singer, Robert N. *Psicologia dos esportes — mitos e verdades*. 2. ed. São Paulo, Harper & Row do Brasil, 1977.

Reembolso Postal:
uma livraria em cada cidade

prático, rápido, seguro